

## 栄養バランスの良い食事、取れていますか

栄養バランスの良い食事とは、心身ともに健康的に過ごすために必要な栄養素を過不足なく取れる食事のことです。私たちの食生活の基本となる、5つの栄養素(五大栄養素)それぞれの役割を知りましょう。



### たんぱく質

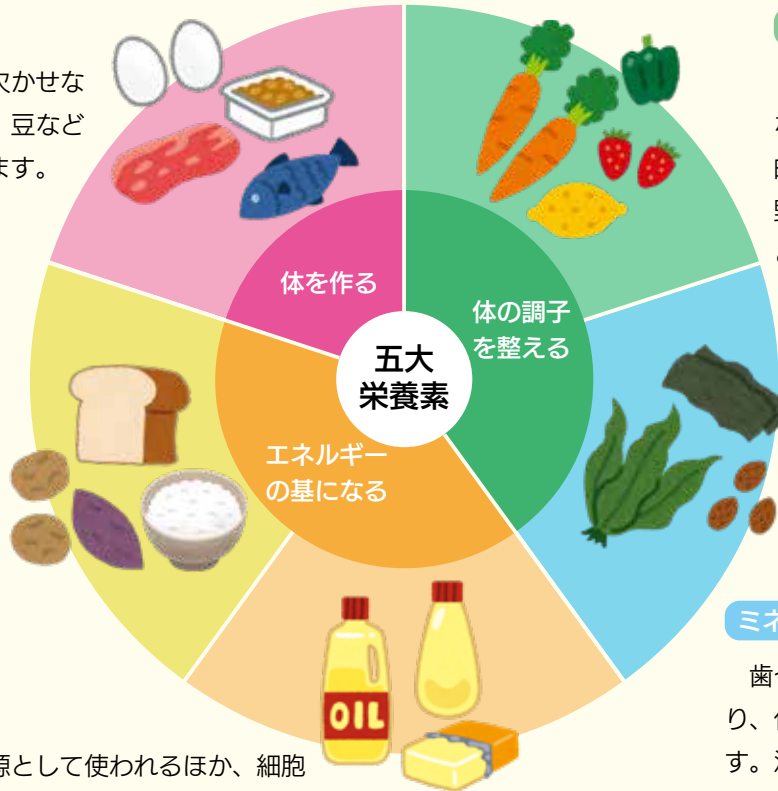
筋肉や臓器を作るのに欠かせない成分です。肉や魚、卵、豆などから摂取することができます。

### 糖質

脳をはじめ全身を動かすためのエネルギー源です。米やパン、芋類などから摂取することができます。

### 脂質

効率の良いエネルギー源として使われるほか、細胞膜や血管、神経組織を作るためにも重要な成分です。食用油やバターなどから摂取することができます。



### ビタミン

体の調子を整えるのに欠かせない成分で、他の栄養素を効率的に働かせる役割もあります。野菜や果物などから摂取することができます。

### ミネラル

歯や骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたりする成分です。海藻類やナッツ類、ごま類などから摂取することができます。



### ▶ 栄養バランスの良い献立を考えるには

五大栄養素それぞれの働きを理解し、私たちの体を作っていることを意識しながら主食・主菜・副菜の献立を考え、そこにカルシウムが多い牛乳・乳製品と、ビタミンの豊富な果物をプラスしましょう。大切なのは、偏りなく摂取すること。このバランスが崩れると風邪をひく、肌荒れを起こすなど体調不良の原因となります。朝・昼・晩の3食で、五大栄養素をバランス良く摂取して健康な生活を送りましょう。

## ⚠ 果物の食べ過ぎには注意

果物には抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンE、健康維持や病気予防になる食物繊維やポリフェノールなどが豊富に含まれています。しかし、糖分も多く含まれているので食べ過ぎには注意が必要です。1日の適量である80kcalを目安に摂取するよう心掛けましょう。



### 果物の摂取目安量(1日80kcal)の一例

- バナナ……………1本(95g)
- カキ……………2/3個(130g)
- ブドウ(巨峰)…8粒(140g)
- リンゴ……………1/2個(150g)
- キウイ…1個半(150g)
- ミカン…2個(180g)
- ナシ……………1/2個(190g)
- イチゴ…大きめ6粒(240g)